

Frühstück

Mandel- Grießpudding



VEGETARISCH LAKTOSEFREI* ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 427 kcal

Kohlenhydrate: 40 g

Proteine: 27 g

Fette: 16 g

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Dinkelgrieß
- 270 ml Mandeldrink
- 1 TL Bourbonvanille oder ½ TL VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne
- 150 g Skyr
- 70 g frische Beeren nach Wahl
- 10 g Mandelmus, weiß
- 10 g Mandeln, gehobelt



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Mandeldrink aufkochen. Bourbon-Vanille oder Daily Flavour untermischen. Bourbon-Vanille oder Daily Flavour unterrühren.
2. Den Grieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei geringer Hitze ausquellen lassen.
3. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
4. Den Skyr unterheben und mit Beeren, Mandelmus und Mandeln garnieren.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.